

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk pencari makna, kebutuhan akan pemahaman mengenai hal – hal yang mempengaruhi dan menyertai kehidupan membuat pikiran manusia bekerja dalam berbagai cara dan dimensi. Hal yang paling mendasar dalam ketajaman aktivitas pikiran begitu terkait erat dengan kesadaran, selain mengenali kesadaran melalui peningkatan wawasan, pengetahuan, ataupun melalui sains, manusia akan selalu mencoba memahaminya melalui perenungan sesuai dengan hasil yang diperoleh melalui pendekatan keyakinan, religi serta kearifan yang telah kita peroleh.¹

Selaras dengan hal tersebut, cara berpikir pun menjadi hal yang utama karena merupakan area pemahaman itu sendiri. Hal yang terjadi ketika mengoptimalkan proses berpikir guna meningkatkan kualitas pemahaman, tentunya sangat terkait dengan peningkatan kualitas dan pemberdayaan penuh dari kesadaran diri. Kesadaran merupakan anugerah berharga yang tak terukur nilainya. Bagaimanapun penelitian para ilmuwan merupakan perkembangan yang sangat berharga, karena mereka sudah mengarahkan pada petunjuk untuk lebih mengenali pikiran dan kesadaran itu sendiri.²

Akal adalah salah satu organ manusia yang istimewa, sekaligus membedakan antara manusia dan makhluk hidup lainnya yaitu dianugrahi akal. Kelebihan lainnya ialah dianugerahi panca indra yang berfungsi lebih sempurna.³ Ada empat faktor potensi yang membedakan antara manusia dan hewan sehingga melebihi hewan karena manusia dalam pandangan filsafat atau dalam ilmu mantiq (logika) manusia disebut sebagai *Al-Insanu hayawanun nathiq* (manusia adalah binatang yang berpikir) Aristoteles dalam bukunya Anshari mengidentifikasikan sejumlah

¹ Aas Rukasa, *Cosmic Intelligence*, (Bandung: Pituari Inspira Semesta, 2013), h.vii.

² Aas Rukasa, *Cosmic Intelligence*, h.vii.

³ Sofyan Anwar Mufid, *Ekologi Manusia*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h.60.

kelebihan yang tidak dimiliki oleh hewan dan hanya dimiliki oleh manusia yaitu berakal, berbicara, berpolitik, berkeluarga, bermasyarakat.⁴ Empat diantaranya yang membedakan potensi manusia dan hewan adalah: (satu) potensi tubuh, manusia memiliki kemampuan dan keterampilan teknis, (dua) potensi hidup, dengan potensi ini memungkinkan manusia beradaptasi dan bertahan hidup serta berkembang sesuai dengan tantangan alamnya, (tiga) potensi akal, manusia memiliki kemampuan mengembangkan ilmu dan teknologi sehingga mampu mengolah alam semesta beserta isinya untuk kepentingan hidup. Melalui potensi nalar manusia juga mampu merenungkan dan memahami *sunnatullah*, (empat) potensi kalbu, memungkinkan manusia memiliki kemampuan moral, etika, nilai, spiritual dan merasakan kebesaran Allah Swt. sebagai pencipta alam semesta.⁵

Karena itu, akal memiliki kemampuan berpikir serta dengannya jiwa dapat merealisasikan berbagai keinginan dan dorongan. Di dalam otak manusia ada beberapa pusat yang dinamakan otak sebagai tempat berpikirnya manusia, otak hewani yang menjadi sumber segala emosi serta berbagai gejala psikis dan fisik seperti perasaan marah, gembira dan sebagainya.⁶

Otak mengordinir sebagian besar gerakan, perilaku dan fungsi tubuh homeostatis seperti detak jantung, tekanan darah, keseimbangan cairan tubuh dan suhu tubuh. Otak juga bertanggung jawab atas fungsi seperti pengenalan, emosi, ingatan, pembelajaran motorik, dan segala bentuk pembelajaran lainnya, serta bertanggung jawab terhadap pengaturan seluruh badan dan pikiran manusia. Maka itu terdapat keterkaitan erat antara otak dan pikiran. Dengan demikian otak manusia kerjanya bukan hanya berpikir, akan tetapi berfungsi juga sebagai pusat pengendali tubuh. Maka jika otak terganggu, tubuh akan mengalami masalah. Jadi

⁴Endang Saifuddin Anshari, *Sains Falsafah dan Agama*, (Malaysia: Dewan Bahasa dan Pustaka, 1982)

⁵ Sofyan Anwar Mufid, *Ekologi Manusia*, h.61.

⁶ Nanat Natsir & Mulyana, *Metode Sehat dan Penyembuhan Penyakit dengan Positive Thinking* (Yogyakarta: CV Kutub Wacana, 2009), h.4.

ada semacam daya kekuatan dalam pikiran manusia sendiri dalam rangka membangun tubuh menjadi sehat atau sakit.⁷

Menurut pandangan Bruce Lipton dalam bukunya *The Biology of Belief* mengenai teori fisika kuantum yaitu antara pikiran dan tubuh saling terhubung, pikiran di sini adalah energi sementara tubuh adalah materi maka saling terkoneksi antara keduanya. Terdapat kesadaran yang mengorganisir alam semesta dan pikiran manusia yang telah diduga menjadi partisipan dalam membentuk realita alam semesta ini. Tanpa disadari ternyata di tengah aktivitas otak, melalui daya kreatifnya, manusia juga otomatis menciptakan multi kategori medan elektro-dinamis, elektro-statis, graviton dan sebagainya. Namun ketika kuantum dan neuro-sains bekerja untuk hal ini pada wilayah pikiran di dalam otak, maka wilayah ini menjadi tampak abstrak.⁸

Untuk diolah menjadi suatu pengetahuan akal berfungsi menangkap fenomena yang bersifat abstrak dan kongkret, kemudian memanfaatkan pengetahuan untuk digunakan pada saat diperlukan, seperti berpikir untuk membuat keputusan, memecahkan masalah. Sehingga keberadaan manusia ditentukan oleh fungsionalisasi akal pikirannya.⁹ Posisi nalar menjadi salah satu ciri yang membedakan manusia dengan hewan, kegiatan nalar atau berpikir dalam merenungkan objek pikir karena ksistensi dan fungsionalisasi akal dapat meningkatkan derajat dan status keberadaan manusia.¹⁰

Dalam memilih pikiran tertentu untuk memutuskan pikiran negatif atau positif akal akan mengidentifikasi dan menganalisis dari segala sisi. Kemudian akal akan memberi alasan dan makna yang dibangun berdasarkan berbagai informasi dan mencari berbagai data pendukung. Dengan demikian pikiran telah siap direalisasikan. Pikiran menciptakan perhatian, konsentrasi, perasaan serta

⁷ Nanat Natsir & Mulyana, *Metode Sehat dan Penyembuhan Penyakit dengan Positive Thinking*, h.5.

⁸ Aas Rukasa, *Cosmic Intelligence*, h.vii.

⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al – Qur'an Tematik jilid 5*, (Jakarta: Kamil Pustaka, 2014), h.35-36.

¹⁰ Khalimi, *Logika Teori dan Aplikasi* (Jakarta: Gaung Persada, 2011), h.41.

tindakan dan akibatnya.¹¹ Segala sesuatu yang ada di semesta ini dimulai dari pikiran, menjadi kemungkinan, tujuan, dan melahirkan perbuatan serta menjadi kenyataan. Pikiran positif mengantarkan pada hal yang berguna, sedangkan pikiran negatif dapat menyebabkan penyakit jiwa dan fisik.¹²

Kesehatan sejatinya bagi manusia adalah anugerah yang diberikan oleh Allah, baik sehat secara fisik maupun psikis. Kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia, berharap sehat jasmani dan rohani sepanjang hayat namun, untuk mewujudkan hal tersebut harus dengan usaha dan upaya agar kesehatan pada setiap diri manusia tetap terjaga dan terhindar dari gangguan - gangguan kesehatan baik mental maupun fisik. Gangguan kesehatan dapat berhubungan dengan organ tubuh dan kejiwaan sebagai sisi dalam manusia dikenal dengan gangguan kesehatan mental.¹³

Adanya gangguan kesehatan baik berkaitan dengan fisik maupun mental, menjadi media penyadaran bahwa manusia bukanlah makhluk sempurna dan dengan itu pula berikhtiar mencari upaya pencegahan, penyembuhan dan rehabilitasi. Beberapa orang yang mengalami gangguan kejiwaan karena berbagai faktor seperti beban dan tekanan hidup yang tidak mampu menerima kenyataan.¹⁴ Secara umum kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan setiap individu memahami potensi dalam dirinya, mampu mengatasi berbagai persoalan hidup secara normal, dapat berkarya secara produktif dan mampu berbagi dengan orang lain.¹⁵

Dengan munculnya berbagai persoalan kesehatan mental telah membuka mata banyak orang diberbagai lapisan masyarakat. Gangguan mental dapat terjadi mulai dari hal sederhana seperti stress lalu menjadi depresi, disorientasi, sampai pada gangguan mental berat yang berakibat pada bunuh diri akibat frustrasi. Ini menunjukkan betapa pentingnya penanganan kesehatan mental dilakukan secara

¹¹ Khalimi, *Logika Teori dan Aplikasi*, h.41.

¹² Khalimi, *Logika Teori dan Aplikasi*, h.39.

¹³ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al - Qur'an Tematik jilid 4*, h.358.

¹⁴ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al - Qur'an Tematik jilid 4*, h.358.

¹⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al - Qur'an Tematik*, h.361.

cepat dan tepat agar jangan sampai semakin hari akan banyak orang mengalami depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya.¹⁶

Kesehatan mental terkait dengan beberapa hal seperti, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan, dan melakukan berbagai situasi kehidupan yang dihadapi sehari – hari, kemudian seseorang memandang diri sendiri, baik dalam kehidupan pribadi maupun orang lain, bisa mengevaluasi diri dan mengambil keputusan. Seperti halnya kesehatan fisik, kesehatan mental adalah aspek penting bagi setiap fase kehidupan individu. Misalnya dalam berhubungan dengan lingkungan dan masyarakat di dalamnya serta mengambil suatu keputusan.¹⁷

Sehat juga merupakan salah satu faktor terpenting yang selalu menjadi perhatian dan peringatan bagi setiap diri manusia, konsistensi kesehatan sebagai pangkal terindah dalam setiap agama. Maka hal demikian adalah tugas terpenting bagi setiap manusia untuk menjaga dan memelihara yang sudah semestinya dipelihara demi keberlangsungan hidup yang lebih sehat.¹⁸

Upaya menjaga kesehatan jiwa salah satunya dengan mengasah otak setiap hari, walau latihan sekecil apapun. pikiran berdekatan dengan pengalaman, seorang pemikir yang berpengalaman bisa mengambil kesimpulan suatu perkara dengan segera. Sebab dari pikiran dan pengalaman sudah biasa menjalankannya. Seperti perkara ini asalnya begitu, tentu saja akibatnya begini, namun yang menjadi kerap kali salah ialan jalan berpikirnya.¹⁹

Beberapa teori psikoterapi menekankan pada bagaimana manusia berpikir, terutama tentang diri sendiri yang secara dramatis mempengaruhi kehidupan. Hal yang membedakan jiwa yang satu dengan yang lain adalah pada tingkat kesadarannya. Jiwa yang sehat atau sakit dapat dibedakan dari pola pikir orang tersebut. Dalam hal ini, di Indonesia sendiri terdapat suatu metode terapi yang berkaitan dengan pola pikir seseorang sehingga dapat mempengaruhi keadaan

¹⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al – Qur'an Tematik*, h.361.

¹⁷ Syamsu Yusuf L N, *Kesehatan Mental*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), h.3.

¹⁸ Nanat Natsir & Mulyana, *Metode Sehat dan Penyembuhan Penyakit dengan Positive Thinking*, h.xii.

¹⁹ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1990), h.140.

kesehatan seseorang tersebut yaitu terapi *Mind Healing Technique* Indonesia. Di mana terapi ini mempunyai fasilitas – fasilitas yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah fisik dan psikis terutama dalam menghadapi problematika kehidupan yang sering kali menyebabkan terjadinya gangguan mental. Terapi yang diberikan oleh *Mind Healing Technique* dengan berdoa, berpikir positif, relaks, fokus dengan niat sembuh dan pasrah, serta ikhlas sehingga pikiran menjadi ringan dan damai.²⁰

Ada suatu cara untuk membangkitkan energi pikiran (*mind energy*) yaitu dengan sebuah metode terapi *Mind Healig Technique* yaitu pemograman pikiran yang secara langsung dapat mempengaruhi tubuh sendiri maupun tubuh orang lain menjadi lebih baik dan sehat. Selain sebagai teknik terapi, MHT sekaligus adalah sebuah fenomena alam yang secara sains dapat dijelaskan melalui ilmu biologi modern, fisika kuantum dan filsafat idealisme yang menekankan *Mind*. Cara kerja MHT mengacu pada prinsip bahwa energi dan materi di alam ini saling terhubung. Pikiran dan tubuh saling terkoneksi sehingga ide (isi pikiran) sebagai energi dari pikiran secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan tubuh dan mental.²¹

Berdasarkan uraian di atas, pikiran manusia dapat di program dan terkoneksi dengan setiap bagian tubuh. Maka dapat dikaitkan bahwa kesehatan fisik maupun mental berkaitan erat dengan apa yang dipikirkan, ketika pikiran itu positif tubuh akan menangkap sinyal positif begitupun sebaliknya. Dengan temuan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan metode terapi MHT dan mengkaji fenomena ini melalui skripsi yang diberi judul “*Peran Pikiran Dalam Membangun Kesehatan Mental*”.

²⁰ Siti Afifah, Skripsi: “*Self healing melalui mind healing technique untuk mengatasi stress: Penelitian Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2016 di kelas D Kampus Uin Sunan Gunung Djati Bandung*”, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019), h.4.

²¹ MHT Center, “*Mind Healing Technique Indonesia*”, www.mhtcenter.indonesia@gmail.com (diakses pada tanggal 15 Januari 2020), pukul 15.15 WIB.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah sendiri adalah suatu kegiatan untuk merumuskan suatu hal, rumusan masalah ini termasuk bagian yang menentukan lancar tidaknya suatu kegiatan yang akan dilakukan karena pada prinsipnya, penelitian itu dilakukan untuk menjawab perumusan masalah yang sudah dibuat.²² Berdasarkan latar belakang, dibuat pertanyaan agar lebih terarah :

1. Bagaimana hubungan pikiran dengan kesehatan mental ?
2. Bagaimana proses terapi *mind healing technique*?
3. Bagaimana peran terapi *mind healing technique* terhadap kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Terdapat beberapa tujuan dari penelitian ini :

1. Menjelaskan hubungan Pikiran dengan Kesehatan Mental .
2. Menjelaskan proses terapi *mind healing technique*.
3. Menjelaskan peran terapi *mind healing technique* terhadap kesehatan mental.

D. Manfaat

1. Secara Teoritis/Akademis

Penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu, bagi konsep dan teori sebagai sumbangan. Semoga penelitian ini berguna untuk pengembangan ilmu pengetahuan selanjutnya khususnya di Jurusan Tasawuf Psikoterapi.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi, bahwa metode terapi MHT ini sebagai terapan terapi yang lebih praktis di zaman yang modern ini, khususnya dalam menangani masalah kesehatan mental.

²² Afifudin & Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2018), h.100.

E. Kerangka Berpikir

Pada penelitian ini teori yang di ambil berakhir pada pikiran yang memiliki kekuatan luar biasa sehingga mampu menggerakkan dan mengubah materi di luar diri manusia, baik untuk tujuan positif maupun negatif.²³ Dalam berpikir manusia harus bisa mengontrol dan menentukan pola pikirnya. Pola pikir menjaga pikiran agar tetap berada pada jalur yang sudah menjadi keyakinan dan mendukung pencapaian tujuan yang menjadi pilihan. Athur Ray James mengatakan “kesuksesan bukanlah suatu kebetulan, bukan pula karena tingkat pendidikan atau kerja keras semata. Tetapi kesuksesan merupakan ilmu cara berpikir, secara ilmiah kita bergerak ke arah pikiran yang kita fokuskan dan menjauhi sesuatu yang tidak menyerupai yang tak dipikirkan”.²⁴

Pikiran mampu mengoptimalkan potensi seseorang, mengatur aktivitas tubuh bahkan menjadi jalan penyembuh terhadap penyakit yang diderita. Deepak Chopra menyatakan bahwa molekul bahagia diciptakan dari pikiran yang bahagia begitupun dengan molekul yang sehat diciptakan dari pikiran yang sehat.²⁵ Lebih lanjutnya Deepak Chopra memaparkan mengenai mekanika kuantum dalam tubuh manusia. Bersandar pada teori sebab akibat yang dinyatakan oleh Isaac Newton, bahwasannya kejadian di muka bumi ini dapat digambarkan seperti diagram berikut.²⁶



Gambar 1.1

Teori sebab akibat Isaac Newton

²³ M. Yunus S.B, *Mindset Revolution Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*, h.3.

²⁴ M. Yunus S.B, *Mindset Revolution Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*, (Yogyakarta: Percetakan Galangpress, 2014), h.41.

²⁵ Amin Syukur, *Sufi Healing* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012). h. 90

²⁶ Deepak Chopra, *Tubuh Yang Bahagia Jadilah Penyembuh Buat Diri Sendiri* (Bandung: Penerbit Nuansa, 2007). h.117

Daripada itu kesehatan mental yang merupakan suatu kemampuan untuk menyesuaikan diri baik dengan orang lain dan masyarakat di lingkungan tempat tinggal. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri dapat menghindari kita dari rasa cemas, gelisah dan rasa tidak puas dengan kemampuan diri.²⁷ Untuk berfungsi optimal sebagai seorang manusia maka kesehatan mental menjadi dasar bagi setiap individu menjalankan perannya baik dalam keluarga dan lingkungannya. Makna kesehatan mental telah diperluas dari sekedar tidak memiliki penyakit fisik kepada keberfungsian psikologis manusia dalam banyak spektrum kehidupannya. Kesehatan mental dimaknai kembali sebagai keseimbangan antara fisik, sosial, budaya, psikologis, dan faktor personal lainnya seperti pemahaman terhadap diri sendiri.²⁸

Membina mental selain memperbaiki, memelihara dan mengembangkan juga mengembalikan, orang yang mentalnya sehat akan selalu waspada dan mawas diri dengan *muhasabah* dan *muraqabah*, meyakini bahwa Allah Swt. mengetahui segala pikiran dan perbuatannya, sehingga merasa hormat dan takut kepada-Nya.²⁹ Kecemasan menjadi dasar yang mengawali adanya gangguan kejiwaan, sedangkan masalah kecemasan timbul karena adanya ketakutan terhadap hal yang belum terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul bila seseorang berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan dipandang mengancam diri. Rasa cemas dalam pandangan psikologi dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan.³⁰ “Baik buruknya kesehatan bergantung pada pikiran” menurut William Shakespeare. Pikiran negatif akan memberikan stimulus penyakit pada tubuh manusia, begitu juga sebaliknya, pola pikir yang positif akan memberikan stimulus sehat pada tubuh, sehingga tidak perlu lagi rasa cemas yang menimbulkan stres.³¹

²⁷ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1975), h.11.

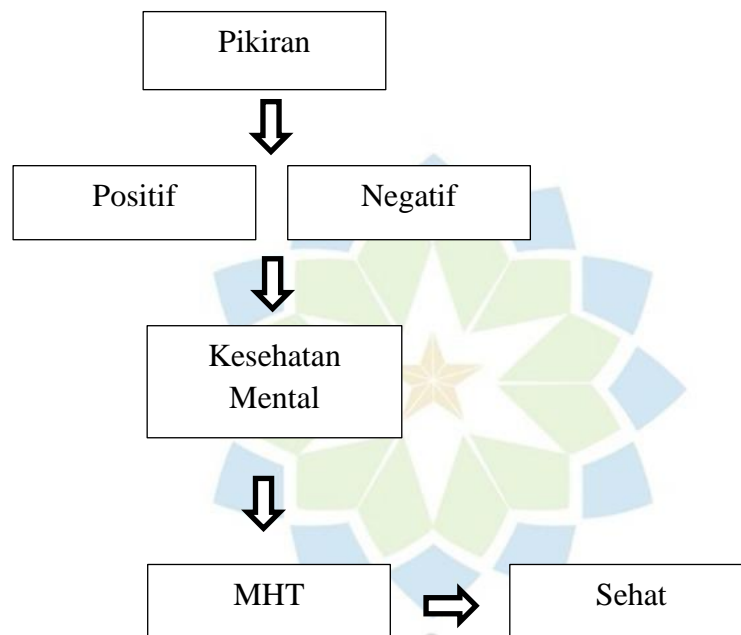
²⁸ Yudi Kurniawan dan Indahria Sulistyarini, “Komunitas Sehat Jiwa dan Hati Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat”, *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol.1 No.9, 2016, h.120.

²⁹ M. Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), h.71.

³⁰ M. Solihin, *Terapi Sufistik*, h.77.

³¹ Nanat Natsir & Mulyana, *Metode Sehat dan Penyembuhan Penyakit dengan Positive Thinking*, h.xiii.

Dari pemaparan di atas memperjelas adanya keterkaitan antara pikiran dan fisiologi tubuh, terlebih pada kesehatann mental. Sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa sebenarnya manusia dapat mengontrol dan mengendalikan tubuhnya sendiri. Maka secara ringkas dari pemaparan diatas, kerangka teori dari penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan seperti berikut.



Tabel 1.1

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SALAFIYATI
BANDUNG
Bagan Kerangka Pemikiran

Pada penelitian ini dibuat skema kerangka pemikiran dengan tujuan agar lebih mudah dipahami ketika melihat gambar. Dimulai dengan pikiran manusia yang terbagi menjadi dua pandangan, positif dan negatif. Pikiran positif menghasilkan dampak yang positif begitupun sebaliknya. Keduanya mempengaruhi kesehatan mental seseorang, dengan begitu hasil dari pikiran positif maupun negatif akan berpengaruh pada kesehatan mental. Maka untuk sampai pada kondisi mental sehat yang sesungguhnya melalui terapi MHT, dengan begitu seseorang dapat memprogram pikirannya ke arah yang positif dan meninggalkan pikiran yang negatif sehingga hasilnya akan berdampak pada mental yang sehat.

F. Permasalahan Utama

Pada penelitian ini masalah utama yang akan diteleti adalah persoalan kesehatan mental, gangguan kesehatan mental mulai dari yang sederhana seperti stress kemudian depresi dan frustasi mulai bermunculan diberbagai kalangan masyarakat. Kesehatan mental menjadi aspek terpenting bagi fase setiap kehidupan seseorang. Hal yang membedakan antara mental dengan yang lainnya adalah ada pada tingkat kesadarannya, mental yang sehat atau sakit dapat dibedakan dari pola berpikir seseorang. Pikiran dapat mempengaruhi tubuh seseorang yang bahkan sering didapati dari pikiran itu sendiri seperti psikosomatik. Sehingga menurut peneliti peran pikiran ini penting untuk dapat mencegah gangguan mental. Dengan dilakukannya penelitian ini akan mengkaji lebih dalam tentang peran pikiran sehingga dapat membangun kesehatan mental.

G. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian oleh Nadzir Hakiki dalam skripsinya yang berjudul "*Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam* (Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)". Tujuan penelitian ini untuk mengangkat kemampuan pikiran positif dalam menyelesaikan masalah. Pendapat para ahli motivasi dan kesehatan mengatakan bahwa berpikir positif akan melahirkan kebiasaan positif serta menjadi kunci agar hidup selalu dalam kebahagiaan dan terhindar dari kecemasan yang dapat menimbulkan masalah baru. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky adalah dengan optimis, meneladani orang lain, *reframing*, sugesti positif dan afirmasi.³² Kesimpulan yang diambil berdasarkan pembahasan tentang konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky adalah langkah – langkah yang dapat dilakukan guna bisa mencapai pikiran yang positif dengan cara optimis dalam menghadapi setiap masalah, meneladani orang lain sebagai *role model*, melakukan *reframing*

³² Nadzir Hakiki, Skripsi: "*Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam*", (Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018).

untuk melihat masalah dari sudut pandang positif, memberi sugesti positif pada pikiran bawah sadar dan melakukan afirmasi diri yang positif. adapun relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam secara umum terletak pada kesamaan tujuan keduanya, yakni membantu individu agar terhindar dari masalah serta menghadapinya.

2. Penelitian oleh Enik Nur Kholidah yang berjudul "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis". Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas pelatihan berpikir positif mengurangi tingkat stress, hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif mengurangi tingkat stress siswa.³³ Penulis menyimpulkan dengan seseorang melatih dirinya untuk berpikir positif dapat mengurangi tingkat kecemasan yang sedang dialami karena dari hasil penelitian di atas menunjukkan betapa cara ini efektif mengurangi stress dengan memasukkan sugesti positif dalam diri. Kesimpulan secara garis besar pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan tingkat stres.
3. Penelitian oleh Ahmad Rusydi dengan judul "*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental*", penjelasan dalam penelitian ini membahas konsep al-zhann dalam perspektif psikologi islam dan melihat kolerasinya dengan kesehatan mental. Berdasarkan studi literatur, husn al-zhann adalah perilaku hati dan kebaikan akhlaq yang senantiasa mendorong manusia untuk berprasangka baik. Dari hasil analisis ditemukan bahwa husn al-zhann dari analisis regresi, ternyata berprasangka baik kepada Allah memiliki pengaruh kesehatan mental yang lebih besar ($t= 3,409/ \text{sig}=0,001$) dibandingkan dengan berprasangka baik kepada sesama manusia ($t= -0,271/ \text{sig}=0,787$).³⁴ Penulis menyimpulkan, berdasarkan pemaparan di atas membuktikan bahwa berprasangka baik terhadap setiap keadaan dan dengan siapapun tidak akan merugikan, bahkan

³³ Enik Nur Kholidah, "*Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*", Jurnal Psikologi, Vol.39 No.1, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta Juni 2012.

³⁴ Ahmad Rusydi, "*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental*", Jurnal Psikologi Proyeksi, Vol.07, No.1, 2012.

ketika berprasangka baik hati merasa lebih tenang tanpa berpikir negatif terhadap apapun. Sehingga hasilnya ketenangan dalam dirinya yang berdampak baik pada kesehatan mental. Kesimpulan, penelitian ini merupakan hasil penelusuran atas konsep *husn al-zhann* yang dijelaskan dalam ajaran islam. Dalam psikologi islam *husn al-zhann* adalah perilaku hati dan kebaikan akhlaq yang senantiasa mendorong manusia untuk berprasangka baik, berprasangka baik kepada Allah ditandai dengan sikap tawakkal, merasa kasih sayang dan kemaafan Tuhan. Adapun berprasangka baik kepada orang lain ditandai dengan rendahnya kecenderungan untuk berperilaku *tajassus* dan *tahassus* atau sikap benci dan hasad.

4. Penelitian oleh Siti Afifah dengan skripsinya yang berjudul "*Self Healing melalui Mind Healing Technique untuk Mengatasi Stres (Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2016 di kelas D kampus UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*". Masalah yang diangkat yaitu gangguan stress dikalangan mahasiswa yang menyebabkan kecemasan berlebih sehingga berdampak pada akademik. Metode penyembuhan ini salah satunya dengan menerapkan terapi *Self Healing* dalam *Mind Healing Technique*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode tersebut digunakan untuk mengatasi stress pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Hasilnya peneliti menunjukkan bahwa ketika sudah melakukan *Self Healing* melalui *Mind Healing Technique*, mahasiswa yang menjadi objek penelitian merasakan adanya ketenangan dalam dirinya.³⁵ Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode *Self Healing* tidak hanya dilakukan oleh anggota MHT, bisa dilakukan oleh siapapun asal mau belajar dan sering mengaplikasikannya, hanya saja mereka tidak menyadari dan mengetahui bahwa sebenarnya yang dilakukan merupakan metode untuk

³⁵ Siti Afifah, Skripsi: "*Self Healing Tehcnique Untuk Mengatasi Stress Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi kelas D angkatan 2016 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*", (Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2019).

mengatasi stres dan jika sudah melakukannya, akan terasa adanya perasaan tenang dan lega.

Berdasarkan dari penelitian terdahulu, sudah banyak dilakukannya penelitian tentang berpikir positif dan kaitannya dengan psikologis atau gangguan mental seperti stres, cemas dan lain sebagainya. Namun belum ada yang membahas tentang peran pikiran itu sendiri dan membangun kesehatan mental dengan pikiran yang positif, maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk membahas peran pikiran dalam membangun kesehatan mental.

